

加東サンサンチャレンジ表彰式&健康講座 「リバウンドにさようなら ～1年先も笑顔で健康～」

平成24年度加東サンサンチャレンジの成果発表をかねた健康づくりのための講座を開催します。参加者の減量秘訣や体験エピソード、楽しくてわかりやすい講演などのほか、パワーリフティングで活躍中の林久子さんによるパフォーマンスと健康秘話もあります。ぜひお越しください。

日時 3月10日(日) 13:30～(受付13:00～)
場所 社公民館(多目的研修館)
講師 京都医療センター予防医学研究室長
医師 坂根直樹さん
対象者 どなたでも
申込方法 3月8日(金)までに健康課へ電話またはFAX
でお申し込みください。
※当日参加も受け付けますが、準備の都合上、
できるだけ事前にお申し込みください。
参加費 100円
※サンサンチャレンジ参加者は、2月13日(水)までに3か月
終了後の体重を報告してください。



市内在住の林久さんは、40歳代後半からパワーリフティングを始められ、昨年は世界大会にも出場するなど、活躍されています。

栄冠までの道のり、健康な身体づくりと減量秘話のほか、力強いパフォーマンスも披露いただきます。お楽しみに!

申し込み・問い合わせ

市民安全部健康課(中央図書館2階)
☎42-2800/FAX42-3978

花蓮栽培講習会

講習会終了後には、参加者に平池公園で開花した花蓮の種レンコンを無料で1人1品種お譲りします。(大賀ハスのレンコンはお譲りできません)
日時 3月17日(日) 13:30～15:30
場所 やしろこどものいえ(多目的室)
定員 50人(定員を超えた場合は抽選)
受講料 無料
持ちもの レンコンを入れるビニール袋2枚、
筆記用具
申込方法 電話またはFAXで住所、氏名、電話番号をお知らせください。
申込期限 2月22日(金)
申し込み・問い合わせ
建設部土木課(滝野庁舎)
☎48-3426/FAX48-5525



気づきからはじまる 男女共同参画セミナー

①「女」「男」ではなく、ありのままの自分を生きる
日時 2月21日(木) 18:30～20:00
場所 社公民館(研修室)
②絵本に潜む男女の価値づけ
日時 3月7日(木) 18:30～20:00
場所 社公民館(視聴覚室)
参加費 無料
講師 遠矢家永子さん(NPO法人SEAN事務局長)
定員 25人
申込方法 2月15日(金)までに、人権教育課、各庁舎窓口センターにある申込用紙に必要事項を記入のうえ、持参、FAX、電子メールでお申し込みください。
申し込み・問い合わせ
教育委員会人権教育課(滝野庁舎)
☎48-3598/FAX48-3705
電子メール jinken-kyoiku@city.kato.lg.jp

スタッドレスのシーズン本番! 超お買得
YOKOHAMA DUNLOP BRIDGESTONE
人気の海外メーカーが、各種取り揃えています。
例えに 155-65R-14 (純正値) ¥26,000
軽トラック用 145-R12-6P (純正値) ¥14,000
中古も新品もとにかく安い!
株式会社 ISO14001 認証取得 現場スタッフ募集!
ワールドパーツ
【西脇店】西脇市板波町378 ☎0795-24-3312
【社店】加東市木梨686 ☎0795-24-3312
<https://www.worldparts.co.jp/>

お悩みの方、まずはお気軽にご相談下さい
○交通事故 ○債務整理・過払金請求 ○相続・遺言
○労働事件 ○土地・建物 ○消費者事件 ○刑事事件
その他一般民事を幅広く取り扱っています。

相談料30分5250円(税込) ※債務整理は初回相談無料
※法律相談は予約制です。休日相談についてはお問い合わせください。

やしろ法律事務所

弁護士 吉田圭孝(兵庫県弁護士会)
〒673-1431 加東市社508-4 白池ビル1F
TEL:0795-38-8583
FAX:0795-38-8584
<http://yashiro-law.jp/>
営業時間 9:30～17:30 休日/土日祝日



広告